

# Högekänslighet

Comfort Zone, maj 2008  
Copyright © 1999-2010 Elaine N. Aron, Ph.D. All rights reserved  
Copyright © 2012 den svenska översättningen EM Bruhner. Alla rättigheter reserverade

Fler artiklar och information finns att hämta på [www.hsperson.se](http://www.hsperson.se)



## Del II för högekänsliga tonåringar – att umgås med övriga familjen

Det är inte ofta som alla i en familj är högekänsliga. Du kanske är den enda. Mamma, pappa, syskon ... ingen annan än du är extra känslig. Så var det i min familj. Det var svårt. Du kan lätt bli retad och kanske dina föräldrar ständigt oroar sig för dig. Kan tänkas de släpar iväg dig till en psykolog. Nu känner du dig verkligen annorlunda. Eller kanske din mamma och pappa är besvikna på dig för att du inte är lite mer som de skulle önska.

### Få dina föräldrar att förstå dig

Om dina föräldrar inte vet att du är högekänslig försök berätta det för dem. Visa dem min webbsida [www.hsperson.com](http://www.hsperson.com) <sup>1</sup>. Om de behöver "hårda bevis" visa dem de vetenskapliga artiklarna längs ner på min webbsida. Berätta också om boken *The Highly Sensitive Child*, där det finns ett avsnitt om högekänsliga tonåringar. <sup>2</sup>

Du behöver verkligen få de vuxna i din omgivning att förstå att du inte är fel utan väldigt bra. Sedan bör de förklara det för dina syskon och kanske också för dina lärare. De bör se till att andra uppskattar dig för den du är, och att du absolut inte blir retad eller kritiserad. De bör ge dig tillräckligt med egentid, inte ett schema späckat med fotboll och musiklektioner. Bara för att du är smart ska de inte belasta dig med löjligt många läxor och tro att de kan förvandla din begåvade person till världens största geni.

Dina föräldrar kanske talar om dig i termer som du borde kontra. De kanske säger att du alltid har varit blyg. Men ingen föds blyg. Blyghet är rädsla för social kritik, vilket är inlärt (och det gör inte saken bättre när folk påpekar att man är blyg). De kanske säger att du är räddhågad, skygg, kinkig, enviss eller att du alltid ska få din vilja igenom. Men alla dessa skenbara fel är bara ord på egenskaper som också kan vara bra – det beror på hur man ser det.

Så här kan du översätta dessa termer, så att dina föräldrar blir påmind om sidor hos dig som de faktiskt tycker om.

### Tolkning av fraser

Om de säger att du "oroar dig för mycket" eller "är för rädd av dig" kan du påminna dem om att du också "tänker dig för" och "tänker först och handlar

<sup>1</sup> Eller webbsidan [www.hsperson.se](http://www.hsperson.se) som är på svenska. Övers. anm.

<sup>2</sup> *The Highly Sensitive Child* finns ännu inte tillgänglig på svenska. Däremot har boken översatts till danska: *Særligt sensitive børn*, Borgens förlag, 2008. Övers. anm.

sedan". Dina föräldrar behöver förmodligen inte ligga vakna om nätterna och oro sig för om du knarkar eller har olämpliga sexuella relationer. Antagligen skadar du dig inte lika ofta som dina kompisar när du sportar eller orsakar trafikolyckor. Du är "mogen för din ålder".

Om de tycker du är kinkig betyder väl det att du har bra smak, eller? Envis betyder också att du är uthållig. Du får saker gjorda.

Om du alltid ska få din vilja igenom beror det på att du har några berättigade men originella behov, precis som andra har sina. Du behöver tystnad medan andra behöver ha radion på. För dig räcker det med en vänlig tillrättavisning medan andra behöver en kraftig tillsägelse. Du gillar lugna diskussioner medan andra älskar livliga debatter. Varför är det så att det alltid blir som majoriteten vill ha det? Ibland är det inte bra för dem heller. I årtal plågades känsliga människor av passiv rökning. På flygplan, i restauranger och där hemma. De blev utskrattade, eftersom det var normalt att andas tobaksrök. Inte nu längre. Det är samma sak med alla som ständigt jäktar. Det är outhärdligt för dig och inte bra för någon.

I själva verket har var och en i din familj ett unikt ärvt temperament.

Varje familjemedlem är värd att betraktas ur ett mer positivt perspektiv. Din bror kanske är "våldigt lätt att distrahera", men då är han också lätt att göra till lags samt nyfiken och entusiastisk inför nya saker. Kanske din syster är "för dramatisk", men hon är kul att ha i närheten, för hon talar öppet om alla sina känslor och då vet man åtminstone vad som pågår inom henne. Din kusin kanske är "för impulsiv", men uppskattas han inte också av alla för sin spontanitet?

Å ena sidan är du förmodligen omtyckt för att du som högekänslig är kreativ, samvetsgrann, lojal och omtänksam samt undviker att råka i knipa ... eller hur din känslighet nu än yttrar sig. Å andra sidan oroar du dig "för mycket" för global uppvärmning eller för att du inte har samma intressen som dina jämnåriga. Det ingår i paketet.

### **Föräldrar som inte lyssnar när du berättar om din högekänslighet**

Av olika skäl vägrar vissa föräldrar helt enkelt att lära sig mer om din känslighet. Då måste du söka reda på någon som är villig att göra det – en vän, släkting, lärare eller studievägledare. Du behöver någon som förstår vad det rör sig om. Ofta kan det vara en släkting som har ärvt samma drag. Vem det än blir håll kontakten med den personen så mycket du kan. Prata om er känslighet. Jämför anteckningar. Enas om vad som är speciellt med just dig. Du måste frigöra dig från den där känslan att du är en kuf.

Givetvis är inte alla högekänsliga personer underbara eller lätta att umgås med. Särskilt deras förflutna kan i hög grad ha förvanskat deras personlighet. Låt inte detta vilseleda dig vad gäller högekänslighetens natur. Även om du ser andra högekänsliga personer som är neurotiska, vresiga, kroniskt depressiva

eller excentriska betyder inte det att du har ärvt dessa sidor. Allt har att göra med just deras känslighet och livssvårigheter.

Den här föreställningen att alla högekänsliga personer är betryckta och olyckliga kan också förklara varför dina föräldrar inte vill se dig som högekänslig. Berätta för dem (och för dig själv) att forskningen är helt enig om att känsliga personer med en hygglig uppväxt inte har fler problem än icke-högekänsliga, och klarar sig mycket bättre på många vis.

### **Också bra familjer kan vara svåra**

Du kanske tycker att det vore härligt om familjens övriga medlemmar också var högekänsliga. Visst har du rätt, men i grund och botten skulle det inte spela någon större roll, för var och en har trots allt sin personlighet. Så oavsett om de övriga i familjen är högekänsliga eller inte kan de få dig att känna dig olycklig.

Det finns minst tre familjetyper. I den första tar man upp saker till diskussion på ett positivt sätt. Lyckliga du om det är din familj. Om du har problem i en sådan familj, kan det enbart bero på att du försöker skydda ditt privatliv. Det kan vara svårt att ha ett eget liv med alla dessa välmenande personer som vill hjälpa dig. Du älskar dem, men behöver förmodligen lite mer tid för dig själv. Just nu bör ni skilja er åt lite grand.

Ibland är det så, att ju närmare kontakten hittills har varit med dina föräldrar desto mer behöver du i detta stadium få hitta dig själv, utan dem. Det kan kännas svårt för dem att låta dig göra detta, men de vet innerst inne att de måste. Och det är ju inte för evigt – ni kommer alltid att ha ett nära förhållande. Ni kommer bara att stå varandra nära på ett nytt, mer vuxet sätt.

Hur svårt det än kan vara för dina föräldrar förstår de säkert att du behöver tid för dig själv. Eller så kanske de förstår om du säger typ: "Jag gillar verkligen er men ikväll behöver jag lite mer rum för mig själv." Om du tror de oroar sig kan du försäkra dem om att det inte finns någon anledning till det. Det är nog bara så enkelt att de älskar dig och behöver få höra det. Men var ärlig och be om hjälp om du behöver hjälp. Att be om hjälp betyder inte att du är ett barn. En viktig del av att vara vuxen är att veta när man ska söka stöd.

### **Kaotiska familjer**

Den andra familjetyper är särskilt svår för den som är högekänslig. Här pratar man mycket riktigt om saker, men pratet spårar ur. Det blir mycket gap och skrik och ältande. Varken du eller de andra verkar komma någon vart och då känns det ännu värre efteråt. Dina föräldrar kanske vill skiljas eller är redan skilda. Det kanske finns en bonusförälder eller något bonusbarn som inte passar in eller som slåss om en plats. Det kanske pågår krig mellan syskonen. Eller så har det helt enkelt blivit en vana att alla skriker åt varandra.

Om det här är din familj försöker du förmodligen hålla dig utanför skottlinjen, vilket nog är det bästa du kan göra. Se det som att här finns många känslor – ilska, rädsla, ledsnad, lycka, nyfikenhet, tillfredsställelse, tillgivenhet, skam,

skuld, stolthet, och många fler. Vissa familjer specialiserar sig på några utvalda. Exempelvis kan alla i familjen vara arga, och är det som oftast, medan de andra känslorna knappt är tillåtna. Ingen får exempelvis vara nyfiken, tillgiven eller tillfredsställd. I en annan familj kanske det är normalt och känns bra att skämmas men aldrig att vara stolt över sig själv. Eller tvärtom. Kanske du får vara arg men aldrig rädd, eller lycklig men aldrig ledsen.

Ibland, när en känsla är otillåten tar en person på sig den känslan för alla andras räkning. Känslan kan ju inte bara försvinna som om den aldrig hade funnits. Då blir det ofta en person som får göra det otänkbara och som ständigt skäms, är ledsen eller arg. Ofta blir det den högekänsliga familjemedlemmen som tar på sig den rollen, eftersom högekänsliga personer har svårt att förneka sina känslor. Så du bör försöka att inte belasta dig med sådana känslor som andra inte vill veta av – rädsla, ledsnad, eller vad som helst. Det räcker med dina egna.

### **Familjemöten**

En sak du kan försöka (lycka till) om du lever i en konfliktfylld familj är att påpeka hur stressigt det är för er alla, och föreslå veckoträffar där ni tar upp problem. Vid dessa möten ska var och en ha en chans att tala utan att bli avbruten. Det är viktigt. Att höja rösten bryter mot reglerna. Ni får hitta på ett roligt och enkelt straff för den som bryter mot reglerna, exempelvis att sjunga en sång inför alla. Detta gäller inte bara barnen utan också de vuxna.

Ett syfte med dessa möten är att lufta konflikter och fatta beslut. Många gånger hjälper det familjer att sluta bråka om de utformar kontrakt. Alla berättar vad de retar sig på och vem de tycker borde skärpa sig eller ändra sig. Om de andra är med på att det finns ett problem får de utforma ett kontrakt som fördelar sysslorna, med påföljder för den som inte lyder.

Om någon tycker det är larvigt att ha något som ett kontrakt i en familj kan du påpeka att livet är fullt med kontrakt. Dina föräldrar har skrivit under på att sörja för dig. Brevbäraren har ett "kontrakt" med din familj att bära hem er post. Livsmedelsaffären måste ha mat på hyllorna. Livet skulle inte fungera utan dessa kontrakt och den underliggande tron på att människor verkligen håller sina löften.

I din familj har olika personer gått med på, eller varit tvungna att gå ut med soporna, mata husdjuren, ta bilen till reparation, plugga, tjäna pengar åt de andra, o.s.v. De som känner tvång kommer givetvis att protestera. De behöver känna att de har ett val, att alla sysslor är rättvist fördelade och lika mycket värda. När människor väl har gått med på att göra någonting och ändå inte gör det har de brutit sitt kontrakt och svikit de andras förtroende. De behöver träna på att hålla sitt ord, med påföljder om de inte lyckas (milda sådana, särskilt för dig som är högekänslig).

Arbetsuppgifter bör rangordnas efter betydelse – den som tar hand om småbarn eller står för försörjningen behöver faktiskt uppmärksammas lite extra.

Men sysslor bör också rangordnas efter hur tråkiga de är. De värsta jobben ska distribueras rättvist, inte bara betraktas som vilka uppgifter som helst. Den som älskar sitt jobb, arbetar övertid och dessutom råkar ha riktigt bra lön kanske tycker att de andra bör ta över både hushållsbestyr och grovjobb. Själva har de inte tid och så tjänar de ju pengarna. De tycker att de andra, som kanske är hemma mer, eller de yngsta, bör göra rutinsysslorna. Men ingen ska behöva sköta trista rutinjobb jämt och ständigt.

Trista jobb kan rotera veckovis, eller månadsvis om det fungerar bättre. Men ta också reda på om inte någon råkar tycka trista jobb är kul. Se då till att den som gillar att laga mat får ansvara för matlagningen, att den som gillar bilar får fixa bilen och att den som gillar att sitta barnvakt får göra det ofta.

När ni har kommit överens om allt ska det skrivas ner och signeras. Det blir ert kontrakt. Kontraktet ska också stipulera rimliga relaterande "straff" som gruppen tänkt ut för den som inte respekterar kontraktet. Glömt att tvätta dina kläder? Då får du tvätta de övrigas kläder i en vecka. Glömt att laga middag? Då får du göra i ordning en speciell frukost åt de övriga helgen därpå.

Kontrakt kan också gälla saker som gör dig arg. Din bror har teven på högsta volym sent på kvällen och du måste stiga upp tidigt morgonen därpå. Efter en familjediskussion går han med på att sluta med det. Om han glömmer måste han utföra någon av dina tråkiga uppgifter i ditt ställe.

Om din mamma har lovat hämta dig någonstans och kommer mer än tjugo minuter för sent, kan kontraktet mellan er bli att hon måste utföra någon av dina sysslor i tjugo minuter. Samma om det är du som låter henne vänta.

Vem som än skriker, är oförskämd eller kallar någon vid namn eller sätter en etikett på någon ("du är en lögnare") får ta konsekvenserna. Egentligen kan hela familjen ha ett kontrakt med sig själv. Familjen kan exempelvis komma överens om dessa möten eller regelbundna familjemiddagar, eller något i den stilen. Om inte samtliga gör vad ni kommit överens om kan ni bestämma att påföljden blir att ingen får titta på teve i en veckas tid såvida inte alla är närvarande och eniga om programmet.

Om ingen köper din idé om familjemöten är det förmodligen inte mycket du kan göra för att hjälpa din familj, som skriker sig genom livet. Men du behöver ändå några personer du kan ha ett nära förhållande till. Och några av dem bör vara vuxna. Så håll utkik efter vuxna personer som kan stödja dig. Det kan vara din väns mamma, en lärare, rådgivare eller någon släkting.

### **Familjer som inte beter sig som familjer**

Den tredje familjetypen, utöver de skickliga pratmakarna och de värdelösa bråkmakarna, består av familjemedlemmar som inte pratar med varandra. De kanske tycker att de inte har tid. Då har du all anledning att föreslå familjemöten, måltider, resor, biobesök eller andra gemensamma aktiviteter. Någon måste ta ledningen här, och ofta faller det på dig som är känsligast. Du märker

nämligen behov och brister snabbare än andra. De andra kommer kanske att stöna, men förr eller senare kommer de att känna glädje över den tid ni tillbringat ihop. Den tiden är så oerhört kort. Livet tillsammans som familj är inte särskilt långt jämfört med alla år som var och en kommer att leva för sig.

I en annan typ av tigande familj kan det bästa vara att låta saker bero. Du kan känna att alla balanserar på randen till en vulkan. Att prata skulle orsaka utbrott. Som högekänslig kanske du är särskilt rädd för att röra upp känslorna. Eller så anar du att de andras rädsla kan utgöra fara. Om det här är din typ av familj kanske den kan söka hjälp. Men hjälp av en professionell familjeterapeut kan vulkanen förvandlas till ett stilla, välgörande lavaflöde.

Det kan givetvis fungera bra för en tonåring att leva i en familj där var och en håller sig på sin kant. Du kanske också vill leva lite i avskildhet. Men ni borde ändå kunna tala om viktiga saker med varandra och kunna lita på varandras stöd. Men om det visar sig omöjligt får du lov att acceptera situationen som den är och hitta andra personer du kan stå nära.

### **Hitta personer som du kan känna dig förtrogen och säker med**

Du förstår säkert hur viktigt jag tycker det är med nära relationer. Detta gäller för alla, men särskilt för dig vid den här tidpunkten i ditt liv. Du behöver minst en nära relation till någon jämnårig och minst en till någon vuxen. Rätt personer för dig finns lite varstans. Världen är full av människor. Men du kanske måste anstränga dig en aning för att hitta dem.

Om du är blyg blir det inte lätt att göra det jag nu tänker be dig om, jag vet. Än en gång, blyghet betyder att man är rädd för social kritik och helt naturligt är högekänsliga personer rädda för social kritik. Vi känner oss annorlunda. Och vi ser ju hur människor ofta bedömer varandra negativt. Det händer hela tiden. Framst av allt tar vi mycket hårt på kritik – vi är som gjorda för det. Således kan vi bli blyga, även om vi inte är födda sådana.

De här problemen kommer du att tampas med hela ditt liv, så det kanske inte vore så dumt om du försökte hitta vägar att kringgå dem. Fundera över om det inte finns någon vuxen i ditt liv som du gillar och som redan har visat intresse för dig. Kanske det finns någon i skolan eller i samma intressegrupp som du. Kanske en moster, morbror, far- eller morförälder som du trivs bra med. Om dina favoritsläktingar bor långt ifrån kan du antyda att du gärna skulle vilja träffa dem lite oftare. Och så finns det ju e-post och telefon.

Detsamma gäller för att komma närmare någon jämnårig. Du kanske redan har träffat rätt person och då behöver du bara föreslå att ni gör något ihop.

Ett nära förhållande kräver att man pratar med varandra. Några är bättre på det än andra, men dina tankar är värda att dela, så öppna dig lite. Med en kort kommentar kan du antyda att ditt liv är kämpigt. När du blir tillfrågad hur du mår kan du svara "Jag mår bra ... nja, kanske inte så där jättebra." Gå med på

att öppna dig om den andra personen vill det. Bara att få berätta vad som stör dig kan vara till enorm hjälp.

Om du verkligen inte kan hitta någon att prata med kan du föra dagbok. Forskning visar att detta faktiskt kan få människor att må bättre (det minskar till och med risken för förkylning). Tänk på medan du skriver att du en dag kanske kommer att visa delar ur din dagbok för någon du litar på.

### **Vem kan du verkligen lita på?**

Ett nära förhållande innebär att båda tar risken och öppnar sig själva mer än de annars skulle göra. När vi gör det kan vi alla begå två misstag – att lita på någon för mycket eller för litet. Det händer oftare att vi väljer fel person än att vi pratar för mycket eller för litet. Vi tror någon är okej men så blev det fel, eller så tror vi att någon inte är okej när vi mycket väl kunde ha litat på just den personen. Förr eller senare gör vi missbedömningar. Alla har vi litat på någon och insett att det var fel.

Undvik misstaget att blotta alla dina känslor på en gång. Ta en bit i taget, och vänta och se hur personen reagerar. Om du vill att det du säger ska stanna mellan er, måste du säga det innan du anförtror dig. Vänta på att personen går med på det och lovar (även då glömmer människor).

Om vi misslyckas i våra försök att skapa förtroendefulla relationer behöver det inte bero på att vi har valt fel person. Det kan bero på vår benägenhet att inte vilja lita på någon. Högekänsliga personer är försiktiga av naturen, men ibland lite väl försiktiga, som när det känsliga rådjuret inte vågar gå ut i gläntan och beta på grund av jägare. Ibland är det bra att vara försiktig men ibland är det mindre bra och vi går miste om godbitarna. Så kolla och lyssna noga, givetvis. Se till att du inte blir skjuten av en jägare. Men svält inte för den skull ihjäl dig. Alla får vi näring av våra nära relationer, så häng på så ofta du kan.

Elaine N. Aron  
Maj 2008